

Voorbeeldmenu

6 tot 7 maanden

Met oefenhapjes heeft je kind kunnen wennen aan verschillende smaken en het happen van een lepel. Vanaf 6 maanden wordt de borst- of flesvoeding stapje voor stapje vervangen door echte maaltijden. Rond de eerste verjaardag eet je kindje 'met de pot mee': je kind eet net als jij ontbijt, lunch, avondeten en gezonde tussendoortjes. Wanneer aan vaste voeding gaat in het tempo van je kind. Vergelijk je kind dan ook niet met andere kinderen. Vertrouw op jezelf en op je kind. Heb je twijfels? Bespreek het op het consultatiebureau.



Met oefenhapjes heeft je kind kunnen wennen aan verschillende smaken en het happen van een lepel. Vanaf 6 maanden wordt de borst- of flesvoeding stapje voor stapje vervangen door echte maaltijden. Rond de eerste verjaardag eet je kindje 'met de pot mee': je kind eet net als jij ontbijt, lunch, avondeten en gezonde tussendoortjes. Wanneer aan vaste voeding gaat in het tempo van je kind. Vergelijk je kind dan ook niet met andere kinderen. Vertrouw op jezelf en op je kind. Heb je twijfels? Bespreek het op het consultatiebureau.

1 Ontbijt

- Borstvoeding of pap gemaakt van opvolgmelk (180 cc water en 6 scheppen voeding) met fijne granen pap

2 Tussendoor

- Fruit, opbouwen naar 200 gram
- Borstvoeding, water of lauwe thee zonder suiker

3 Lunch

- Borstvoeding of opvolgmelk (180 cc water en 6 scheppen voeding)
- Iets om kauwen te oefenen: broodkorst, soepstengel, maïs- of rijstwafel

4 Tussendoor

- Borstvoeding of opvolgmelk (180 cc water en 6 scheppen voeding)

5 Avondeten (zoutloos)

Opbouwen naar

- 1,5 tot 3 eetlepels groente
- 1 tot 2 eetlepels aardappel, pasta, couscous of rijst
- 0,5 tot 1 eetlepel kip, vlees, vis, peulvruchten, of een half ei (alles gekookt of gestoomd, niet gebakken)
- 1 theelepel margarine, halvarine of olie

6 Voor het slapen

- Borstvoeding of opvolgmelk met 180 cc water en 6 scheppen voeding

Rijstproducten

Om te voorkomen dat je kind te veel arseen binnenkrijgt adviseren we om kinderen niet elke dag rijst(producten) te geven. Dit geldt ook voor rijstwafels.

- Je kunt rijst wassen voor gebruik en het koken in ruim voldoende water. Hiermee kun je het arseen nog deels wegspoelen.
- Wil je jouw baby rijstbloem geven, bijvoorbeeld in de fles, doe dit dan liever niet elke dag. Wissel het bijvoorbeeld af met pap op basis van granen.

Handige tips

- Geef pap van een bordje met een lepel
- Geef bij de eerste keer groente of fruit smaken die zacht zijn, zoals bloemkool, broccoli, wortel, meloen, peer of perzik
- Laat je kind het eten voelen, aanraken en proeven. Zo leert hij de textuur van eten kennen
- Bied een gerecht meerdere keren aan zodat je kind kan wennen aan de smaak
- Varieer veel met verschillende soorten groenten, vlees/kip/vis, aardappelen/rijst/couscous/pasta en peulvruchten
- Geef tot 4 jaar extra vitamine D (10 microgram per dag)

Er bestaat niet één voedingsmenu waar alle kinderen zich aan moeten houden. Elk kind is anders en heeft zijn eigen leerproces. Op www.voedingscentrum.nl (onder 'Mijn kind en ik') vind je veel praktische tips en voorbeelden van voedingsschema's. Op het consultatiebureau krijg je advies dat past bij jouw gezin en de groei en ontwikkeling van je kind. Als je vragen hebt over het voorbeeldmenu, neem dan contact met ons op.